



Giulia Caggiari
FACILE, VELOCE,
DI FAMIGLIA

Rizzoli



FACILE, VELOCE,
DI FAMIGLIA





Giulia Caggiari

FACILE, VELOCE,
DI FAMIGLIA

Rizzoli

SOMMARIO



Introduzione

6



PARTE 01

INVERNO

i miei nonni

14

Le ricette

26

gli ingredienti invernali

Il cavolo viola

44

Le ricette dolci

62

Le arance

70



PARTE 02

PRIMAVERA

i genitori

82

Le ricette

96

l'ingrediente primaverile

Le carote

122

Le ricette dolci

137



PARTE 03

ESTATE

io e Aladin

150

Le ricette

172

l'ingrediente estivo

L'anguria

188

Le ricette dolci

202



PARTE 04

AUTUNNO

mia figlia Amelie

216

Le ricette

228

l'ingrediente autunnale

La zucca

252

Le ricette dolci

277



INTRODUZIONE



**QUESTO LIBRO COMINCIA IDEALMENTE DA LONTANO, DALLA MIA FAMIGLIA, DAI MIEI NONNI E DA UN LEGAME PROFONDO CHE PASSA DA SEMPRE ATTRAVERSO IL CIBO. DAL LORO IMPEGNO, DAI PROFUMI E DAI SAPORI SEMPLICI, MA UNICI, CHE SI SPRI-
GIONAVANO DALLE LORO CUCINE.**

C'è una tradizione legata al cibo e alla cucina che ho assaporato fin da bambina, quando osservavo incantata mia nonna materna cucinare con dolcezza. E lei, nonostante fossi piccolissima, mi lasciava sempre uno spazio tutto mio in cucina.

Le estati che profumavano di melanzane fritte e cannelloni alla ricotta, trascorse a casa della nonna paterna, in un paesino dell'entroterra sardo, sono ricordi dolci e collosi come il miele delle seadas.

Ma le radici della mia storia affondano ancora più indietro. I nonni materni emigrarono dalla Campania negli anni Sessanta e aprirono una delle prime pizzerie del vicentino a Valdagno, la mia città. Fecero conoscere la pizza nel Nord Italia in un'epoca in cui qualcuno pensava che si trattasse di... un taglio di carne!

La pizzeria dei miei nonni era un luogo che sapeva di farina, di pomodoro, di brace e di sacrificio, dove mia madre e le sue sorelle hanno lavorato fin da bambine, crescendo tra tavoli da apparecchiare e impasti da preparare.

Quando sono nata io, la pizzeria non c'era più, ma loro sì, con la stessa dedizione e la stessa voglia di fare, con quell'arte dell'ospitalità che avevano imparato da piccole.



La mia famiglia aprì un bar al piano terra della casa in cui sono cresciuta, e lì la cucina veloce, l'accoglienza, la preparazione e l'attenzione verso il cliente hanno continuato a essere il cuore dell'attività. Ricordo l'aroma del cappuccino al mattino, delle brioches calde, dei toast, il rumore di mani indaffarate e di persone che entrano ed escono.

Sono cresciuta così, assorbendo senza rendermene conto una cultura del cibo fatta di semplicità, di gesti ripetuti e di attenzione agli altri. Attraverso l'esempio dei nonni, di mia mamma e delle mie zie ho imparato che cucinare non è solo nutrire, ma raccontare una storia, creare un momento felice, far sentire qualcuno a casa.

Una tradizione che avrebbe potuto interrompersi con me. E invece la vita, come un laccio, mi ha riportata al mio posto su quella linea temporale, dopo avermi fatta deviare per altri sentieri.

Cercavo la mia strada e, dopo la laurea in lingue, sono partita per Londra, dove ho lavorato nel settore del retail di lusso occupandomi di comunicazione e social media. Un mondo che mi aveva sempre appassionato. Fotografare, raccontare, osservare i dettagli è sempre stato naturale per me, molto prima di immaginare che potesse diventare un lavoro. Fotografavo i piatti al ristorante, documentavo ciò che vivevo, sentivo il bisogno di fermare i momenti e dividerli. Era già tutto lì, anche se ancora non lo sapevo.

È stata proprio la lontananza da casa a farmi capire quanto il calore delle persone intorno a me fosse importante: gli affetti, una tavolata piena di voci e sorrisi.

Londra era bellissima, enorme,
multiculturale, piena di fascino,
ma finita l'eccitazione per la novità
mi sono sentita persa. Quando
la sera rientravo a casa dal lavoro
ero sola. Mi mancavano la mia
famiglia, i miei amici.

